
www.esenciadelser.com
Curso de Realización
Personal

INTRODUCCIÓN

Muy pocas personas logran estructurar su vida a una edad temprana. Muy pocos logran definir el propósito de la misma desde jóvenes, la búsqueda de nuestra misión o vocación puede ser para muchos, un tema de vida.

El ritmo de vida actual, tan acelerado, nos obliga muchas veces a realizar tareas que no deseamos. Dedicarle más tiempo a un trabajo que rechazamos y a causa de ello, convivir menos tiempo con nuestra familia y la mayoría de las veces ni la remuneración es totalmente satisfactoria, y a una gran lista de inconvenientes le añadimos algo más… dejar atrás todos nuestros sueños… ¿En dónde quedaron los sueños que tenías cuando eras adolescente? ¿En dónde quedó la fuerza, el coraje y la sensación de comerte al mundo?… quedó tan lejos que nos cuesta pensar que a pesar de las responsabilidades adquiridas, nuestros sueños no solamente pueden ser nuestro motor de vida. Los sueños son nuestra realización…nuestra misión en la vida.

Nosotros no solo somos dueños de nuestro propio destino o arquitectos de nuestra vida, debemos ser los artistas de nuestra propia vida, llenarla de formas, colores y matices que nos llenen día a día de una constante felicidad. No se trata de vivir la vida, sino de amar la vida.

Rompiendo muchos esquemas de los ya establecidos, arriesgando y tomando rutas diferentes, podemos comprobar que la realización de nuestros sueños es nuestra propia realización y esto solo da un resultado: La felicidad.

En este curso iremos paso a paso encontrando el camino que alguna vez perdimos y que todavía es posible encontrar.

CONTROL MENTAL

En muchas ocasiones hemos oído hablar del potencial de la mente humana y que muy pocos o casi nadie llegan a explotarla. ¿Cómo cuidar nuestra mente? ¿Cómo sacarle el mayor provecho?

Nutre tu mente, como si estuvieras cultivando un jardín, de esta manera florecerá más allá de tus expectativas. Para ello deberás ser selectivo en la información que entra en ella. Escucha buena música, lee un buen libro, ve programas de televisión que te aporten algún conocimiento extra, reúnete con personas que te ayuden en tu superación. Un jardín lleno de residuos tóxicos jamás florecerá, una mente llena de preocupaciones, ansiedades, nostalgia, tristeza, rencores, solo calculando el futuro, lamentándose del pasado albergando un cúmulo de miedos puede destruir el mundo interior de cualquier persona. Si una mente llena de tóxicos la nutres con programas de violencia, noticieros y tus reuniones con gente que critica, juzga y te inyecta de negatividades… nunca podrás alimentar una mente que pueda construir un camino claro que te dirija a un destino positivo, feliz. Debemos darnos cuenta que administrar la mente, es administrar la vida… nuestra vida.

El ser humano tiene alrededor de sesenta mil pensamientos al día, pero lo impresionante de esto es que los sesenta mil pensamientos de hoy, fueron exactamente los mismos de ayer, sin no en sustancia, si en calidad. Esto quiere decir que el pensar se nos hace un hábito y todos los hábitos pueden modificarse, se trata de re-educar nuestra mente y seleccionar solo aquellos

pensamientos que nos pueden ayudar a construir, no a destruir. Nuestra mente es el mayor don de la naturaleza y es nuestra mejor herramienta, somos nosotros quienes tenemos control sobre ella. Los pensamientos son núcleos de energía. La calidad de lo que pensamos determina la calidad de nuestra vida.

EL PROPÓSITO

"Estamos hechos y moldeados por lo que amamos"
Goethe

Hay un principio básico para llevar a cabo nuestros deseos: El Propósito de nuestra vida ¿Qué es lo que quieres? ¿Qué disfrutas hacer?. El tener una meta clara de lo que queremos es fundamental ¿cómo podríamos buscar algo sin saber qué es lo que buscamos? ¿Cómo saber si ya lo encontramos?.

El propósito de nuestra vida tiene que ver con el dharma, es lo que debemos dar, es nuestra misión en la Tierra y a cada persona se nos ha dado una serie de dones y talentos únicos que nos servirán para desarrollarla. Por eso es tan importante analizar qué es lo que más disfrutas hacer y las aptitudes que tienes para ello. Por ello, debemos seguir la voz de nuestro interior, porque ahí reside la verdad de nosotros mismos.

A lo largo de nuestro camino nos encontraremos con circunstancias y personas que tratarán de alejarnos de nuestra misión, pero si eres fiel a ti mismo a tus sueños e ideales, no habrá persona ni circunstancia que logre su fin.

Una herramienta clave en este proceso para encontrar tu misión o propósito es conocerte a ti mismo, podríamos decir que el autoconocimiento es el ADN de una vida esclarecida. Si no nos conocemos a nosotros mismos, difícilmente sabremos qué es lo que queremos. Por lo general quien no se conoce crea inseguridades que al final, le llevarán a actuar y decidir como los demás quieren y no como él lo desea. Nadie mejor que nosotros sabe a dónde vamos y que queremos, el escuchar tantas voces y opiniones solo crea confusión, no es que este mal lo que la gente pueda opinar al respecto, es solamente, que cada quien hace sugerencias partiendo de sí mismo, es decir, partiendo de sus necesidades y sus requerimientos, no de los tuyos. Para encontrar tu propósito hace falta tener: disciplina, visión y asegurarte que este propósito sirva también a los demás.

El servicio es fundamental, y hay que aclarar que únicamente estamos hablando de que lo que tu desempeñes pueda ser útil a mucha gente, esto no tiene nada que ver con que el "servicio" es igual a "gratuito" como se maneja en muchas dependencias y religiones. El servicio es servir a los demás, ser útil. El servicio está en cualquier área, en cualquier profesión, lo mismo sirve un médico, que un periodista o un cartero, lo mismo un contador, albañil o cantante. Todos cumplen una función, una misión y un servicio. Lo importante es desarrollar toda nuestra capacidad en lo que hacemos poniendo el corazón en cada paso que damos. Es la diferencia de trabajar exclusivamente por dinero o trabajar por amor. Cuando trabajamos por dinero obtenemos como satisfactor dinero, pero cuando trabajamos por amor, los satisfactores se expanden más allá del dinero, todo prospera, por lo tanto nuestras capacidades crecen, nuestra creatividad, nuestras ideas, el motor que nos impulsa a avanzar está siempre encendido, estos satisfactores lo abarcan todo, el área espiritual, mental y material. Todo nuestro potencial trabaja para el mismo fin.

Una vez que ya tenemos definido nuestro propósito o nuestra meta, debemos reservarla como un punto de luz que sobresale a todas nuestras demás prioridades, es un punto que te guía y que pase lo que pase está siempre visible ante ti.

Anteriormente te había comentado que la mente tiene alrededor de 60,000 pensamientos al día. Si tu ubicas tu meta como prioridad, tu mente sabrá que ese pensamiento es más importante que los otros 59, 999, entonces empezará a trabajar por ello, descartando los pensamientos "no importantes" empezará a darte solamente la información que tú estás buscando. En ese momento empezarás a ver que todo lo que tú necesitas para llevar a cabo este propósito empezará a acercarse, el libro que te puede ayudar, las escuelas, la gente, empezarás a oír del tema en la televisión o en el radio, y nada de esto será casualidad. Es tu mente concentrada en un punto la que está trabajando, esta concentración hace que las cosas lleguen como si fuera por arte de magia, y en parte lo es, solo que la magia estará siendo creada por ti.

Para dominar este arte y conseguir objetivos hay que empezar por enfocar nuestra mente en pequeños objetivos o creaciones, de esta manera, comenzamos a generar un flujo energético que se irá haciendo sólido en poco tiempo, en la medida en que vayas creando la energía creativa suficiente, verás como de manera natural, podrás ir aumentando los objetivos o el tamaño de los mismos. No podemos estar en un lugar donde se dificulta crear, en donde estamos situados en muchas carencias y saltar a ganarnos la lotería, pues no hay energía que lo sustente.

El cerebro tarda 21 días en construir nuevas rutas o nuevos canales. Así que con paciencia y disciplina podrás ver como empiezan a cambiar las cosas en tu vida en poco tiempo.

PASOS PARA REALIZAR NUESTRO PROPÓSITO EN LA VIDA

Primer paso: Imagen clara del resultado
Crea una imagen mental clara del resultado que quieres obtener, si quieres conseguir un mejor empleo, visualízalo, pon datos precisos en esa imagen.

Siempre que tengas en mente un deseo (de cualquier tipo) debes tener la idea precisa de lo que deseas, haz de cuenta que tuvieras un catálogo en frente en donde tienes que elegir, que quieres, de qué color, de qué precio, que modelo, etc. La imagen mental que estés creando en tu mente tiene que ser lo más clara posible, como cuando un niño pide determinado juguete y no te acepta las opciones que le das (para hacerlo cambiar de idea) porque él tiene muy bien definido que es lo que quiere.

La mente tiene poderes ilimitados, si le das las herramientas necesarias para lograr tu propósito, ella trabajará sin obstáculos. Nuestra falta de visión e indecisión suele ser una buena fuente de limitantes.

Segundo paso: Presiones positivas
Uno de los riesgos que tenemos al intentar iniciar una nueva forma de vida, es caer en los viejos hábitos, una técnica que sirve para "regresarnos" a nuestros nuevos hábitos es al que llamamos someternos a presiones positivas, las presiones no son siempre negativas, hay muchas maneras de hacerlo, por ejemplo, hacer un compromiso público, dile a todo mundo que en un 3 meses perderás una talla y te verás más presionado a hacerlo. Muchas veces cuando nos encontramos entre la espada y la pared, es cuando echamos mano del potencial interno que tenemos.

Tercer paso: El plazo de nuestra meta
Nunca te marques una meta sin fijar un plazo. Es como cuando presentas exámenes, tú te preparas para el examen que presentarás mañana, no para el que vendrá 6 meses después.
Cuando definimos este tiempo, debemos hacerlo razonablemente, sin apresuramientos. Muchas veces queremos ver nuestra vida cambiada en 3 días y queremos que todo se cumpla inmediatamente, por lo general no es así, todo es parte de un proceso y lleva su justo tiempo, si nos fijamos una meta, debemos tener en cuenta los pasos que nos van a llevar a ella, y que también tienen su tiempo de proceso.

Establece tiempos razonables, si te estableces metas imposibles lo único que lograrás será caer en la frustración pensando que tus proyectos son un fracaso, cuando en realidad lo único que faltaba era paciencia.

Cuarto paso: Anota tus objetivos
Compra un cuaderno y llámalo "Cuaderno de Sueños" anota ahí todos tus deseos, objetivos y sueños. Es una forma de conocerte a ti mismo y de establecer tus prioridades.

Divide el cuaderno en secciones independientes según las distintas áreas de tu vida, por ejemplo: objetivos financieros, objetivos sociales y de relación, objetivos espirituales, objetivos profesionales, etc.

Puedes complementar este cuaderno con imágenes de las cosas que deseas o de las personas que hayan cultivado los talentos y habilidades que tú esperas desarrollar.

Algo importante: Revisa tu cuaderno cada día… te sorprenderán los resultados.

Quinto paso: Disfruta del proceso
Asegúrate de pasarla bien mientras vas por el camino de tus objetivos, no dejes de reír, de maravillarte de las nuevas cosas, de sorprenderte, de disfrutar de todo lo que te rodea, no pierdas el ánimo la alegría ni la curiosidad.

Concéntrate en tu propósito y en servir desinteresadamente al prójimo. El universo se ocupará de todo lo demás. Es una de las leyes más genuinas de la naturaleza.

Y por último, algo muy importante: La pasión. Un ardiente sentido de la pasión es lo que mejor puede propulsar tus sueños. Actualmente este ingrediente se ha perdido, porque avanzamos por caminos que no son los nuestros, son los que la sociedad o las circunstancias nos imponen, lo Único que puede salvarnos de ello, es el coraje y la pasión que demostremos por realizar nuestros sueños.

Todos estos consejos te servirán a CREAR UN FLUJO DE ENERGÍA CREATIVA mientras comienzas, evidentemente, una vez que has creado este flujo de energía, no necesitarás recurrir a este procedimiento ya pues la energía ya la tendrás integrada a ti y podrás constatar que muchas veces, bastará un deseo en tu mente, para verlo manifestado rápidamente, sobre todo, si no hay bloqueos

que interfieran (miedos, dudas, indecisión, etc.). Esta lista de recomendaciones apenas ilustran el comienzo, después, verás que manifestar un deseo es un proceso totalmente natural, como respirar.

SUPERACIÓN

El mejorar constantemente, el buscar la perfección en todo lo que hagamos y hacer conciencia de que la competencia no está en el exterior, sino dentro de nosotros, nos hará vivir en una auto-superación eterna donde lo único a superar serán nuestros propios desafíos.

La única manera de mejorar nuestro mundo exterior, es mejorando nuestro mundo interior, siempre los cambios son de adentro hacia fuera, entonces, mientras más nos preocupemos por corregir nuestros errores y pulir nuestras virtudes, más rápido será el éxito, pero sobre todo, será a largo plazo, ya que lo que se refleja de nuestro interior no es efímero, tiene sólidas bases para durarnos toda la vida si así lo deseamos.

Una vez que hemos logrado conocernos a nosotros mismos, el siguiente paso será el auto-dominio con esto no sólo nos estaremos dominando a nosotros mismos, sino estaremos dominando nuestra vida también.

La superación personal implica siempre estar actualizados, siempre buscar información, nuevos conocimientos, nuevos cursos, nuevos libros, etc., es no detener nunca el aprendizaje. Las personas que están abiertas a nuevos conocimientos son las que alcanzan los niveles más altos de realización.

Es necesario buscar un tiempo para nosotros mismos, para superarnos y expandirnos, dedicar tiempo a forjarnos un carácter fuerte, lleno de disciplina, vigor, poder y optimismo, nos hará tenerlo todo y hacerlo todo.

Al mismo tiempo debemos alimentar la fe en nosotros mismos, en nuestras posibilidades. Con esto, nada ni nadie podrá impedir que logremos lo que nos hemos propuesto.

Hay 4 campos por los cuales trabajar: Nuestra mente, nuestras emociones, nuestro cuerpo y nuestra alma. Los 4 son importantes, son diferentes pero unidos nos dan el equilibrio perfecto.

Cuando nos dirigimos a mejorar solo uno de estos campos, siempre quedan vacíos, y ni la realización ni la felicidad son completas. Puedes explotar todo tu potencial mental y llegar a la cima en prosperidad, pero si no te has preocupado por mejorar tu campo emocional, este éxito no lo podrás vivir, podrás tener todo lo material pero vivirás vacío por dentro, puedes buscar muchos ejemplos en el mundo artístico. Mejorar nuestra alma pero sin ocuparnos de la mente, nos hará tener un amplio sentido de la vida y una hermosa filosofía, pero no viviremos nunca la satisfacción de lograr nuestros objetivos, no conoceremos el significado de la realización. Viviremos llenos de esperanza pero con frustración. Tampoco podemos ocuparnos de la mente y el alma olvidando a nuestro cuerpo, ya que es el quien nos envía los mensajes de alerta de cuando algo está fallando, el dolor, la enfermedad, es signo de que algo falta por aprender, si no aprendemos a escuchar a nuestro cuerpo estaremos pasando por alto mejoras que van conectadas a nuestra mente y nuestra alma. Con un cuerpo enfermo nuestro potencial disminuye a cero. Mejorar cada uno de estos puntos nos hará ser dueños de nosotros mismos. Esto significa abrir las puertas a todo nuestro potencial.

Hay 3 factores que no deben de faltar: un carácter sólido, fortaleza mental y vivir con coraje. El coraje te permite correr tu propia carrera a pesar de las circunstancias y la gente, ya que estarás seguro de que estás bien. El coraje te da el auto-control para continuar en donde los demás abandonan el camino.

El abrirnos caminos, el cultivar la paciencia y la constancia, también son vitales para nuestro desarrollo, el límite de todo, solo lo tienes tú, ni las circunstancias, ni la gente lo establece, solamente tú sabes hasta dónde quieres llegar y si quieres pagar el precio que este compromiso establece.

Hay muchos límites que estorban al momento de intentar expandir nuestro desarrollo, el miedo es el principal motivo, de ahí se derivan muchas cosas. El miedo no te permite actuar ya que se alimenta de lo irreal, por ejemplo el miedo al fracaso… ¿cómo temerle al fracaso si éste no existe?

La única manera de estar seguro de que tu proyecto fracasará es cuando hayas tomado la decisión de no hacerlo. De otra manera, cuando ponemos a trabajar nuestras ideas y poco a poco vamos levantando nuestra empresa el riesgo de fracaso desaparece, ya que los pasos que estamos dando son un constante camino hacia la perfección, es decir, muchas veces al primer obstáculo que tenemos, detenemos todo y damos por hecho que nuestro proyecto no funciona y empezamos a buscar otra cosa que hacer. Cuando en realidad, este primer obstáculo nos está indicando que algo falta por perfeccionar, que algo está fallando, si atendemos este llamado, tendremos la oportunidad de corregirlo y continuar nuestra carrera a partir del punto corregido ¡no desde cero!

Al iniciar otra actividad. Nunca vas a estar libre de obstáculos, aún las grandes empresas ya consolidadas los tienen, lo importante aquí es la actitud que se tiene ante ellos.

Así que la próxima vez que sientas miedo al querer emprender algo, analiza de donde proviene y enfréntalo, por ejemplo, si tienes miedo de hablar en público, la próxima vez que tengas la oportunidad de hacerlo ¡habla en público! De esta manera empezarás a comprobarte a ti mismo que el hablar en público te da miedo pero ¡no pasa nada! No hay daño alguno en ti… Para liberar el miedo, hay que dejar de nutrirlo.

TÉCNICAS PARA UNA VIDA PLENA

Para empezar a ver los cambios en nuestra vida, tenemos que empezar a crearlos, esto no se da solo, es un trabajo constante con nosotros mismos.

A continuación se describen 10 técnicas, que si llevas a la práctica, dedicándole por lo menos una hora diaria, podrás empezar a ver los cambios en un mes. Pero si lograr adoptar estas técnicas como hábitos, estarás alcanzando un estado perfecto de salud, energía ilimitada, felicidad duradera, y por sobre todas las cosas: paz en tu vida.

La Soledad



Asegúrate de que tengas en el día un espacio para la soledad, para estar contigo mismo, para explorar tu interior. Practica la meditación por lo menos 15 minutos diarios (máximo 50).

En medio del stress y el ritmo acelerado de la vida diaria, un momento de paz te devolverá la claridad mental, una parada en el silencio te ayudará en gran medida al autoconocimiento, a tener una actitud positiva ante la vida y por consecuencia, a tomar buenas decisiones.

Otra forma de encontrar un sitio de paz, es dar un paseo por la naturaleza, integrarse a ella y a la tranquilidad que ella transmite. Busca un sitio que se convierta en “Tu rincón especial” hazlo tuyo poco a poco hasta que se convierta en un hábito.

Nuestro Físico



Nuestro cuerpo también merece nuestra atención y cuidado. Elige una rutina de ejercicios que pueden ir desde la caminata (con 15 minutos diarios será suficiente) el yoga o cualquier deporte que sea de tu agrado.

Una parte esencial en el cuidado de nuestro cuerpo es la respiración, ya que al hacerlo adecuadamente estamos incorporando más oxígeno, aumentando tu vitalidad.

Al respirar estamos cumpliendo la tarea de regeneración, al exhalar liberamos toda la energía que ya no nos funciona y al inhalar integramos energía nueva que renueva todo incluso nuestras células. Todos respiramos para sobrevivir pero no para desarrollarnos.

Tener una respiración saludable no es nada difícil, la respiración debe ser abdominal y una manera de comprobarlo es la siguiente: Junta tus manos y ponlas sobre el abdomen, si estas se mueven, tu respiración es correcta.

Nutrición



“Tú eres lo que comes” todo lo que ingieras estará nutriendo a tu cuerpo y tu mente, por lo tanto, el tipo de alimentación que tienes influye directamente en tu vida.

Una dieta pobre consume toda tu energía, física y mental, afectando tu estado de ánimo. Comer en exceso entorpece la digestión y esto será resultado de un desgaste energético innecesario, en el otro extremo, la carencia de nutrientes, hará que tu mente no tenga los elementos necesarios para un buen funcionamiento, los pensamientos, las ideas y las creencias se verán alteradas por falta de nutrimentos.

No se requieren de fórmulas complicadas para llevar una buena nutrición en nuestra vida, rígete por los alimentos vivos, ya que ellos te llenarán de vida ¿cuáles son? Verduras, frutas y todos los alimentos naturales. Los alimentos muertos (carnes) procesados o sintéticos no están diseñados para nosotros, por lo tanto nuestro cuerpo necesitará de mucha energía para poder digerirlos. Los alimentos orgánicos, libres de pesticidas y los alimentos no transgénicos, serán los adecuados para ti.

Conocimiento Continuo



Este paso se centra en la idea del aprendizaje y la expansión de tus conocimientos.

Conviértete en alumno de la vida y lo más importante: Pon en práctica todo lo que aprendas.

Cultiva el hábito de la lectura, media hora diaria de lectura seleccionada elevará tu potencial ilimitadamente. No importa a que quieras dedicarte el resto de tu vida, hoy en día tenemos al alcance la literatura necesaria para propulsar nuestros deseos por medio del conocimiento.

Lo importante de la lectura no es tanto lo que tú puedes sacar de un libro, sino lo que el libro logra sacar de ti, eso es lo que puede cambiar tu vida en algún momento.

Reflexión

Dedica unos momentos para reflexionar sobre lo que has hecho durante el día, has una lista de ello y evalúa tus acciones, analiza si vale la pena seguir invirtiendo tiempo y energía en ello, si no vale la pena, deja de hacerlo.

De esta manera estaremos puliendo nuestras virtudes y buenos procedimientos y tenemos la opción de corregir nuestros errores, así, destruimos la opción del fracaso en lo que emprendemos.

Despertar con el Sol



Levántate más temprano, despierta junto con el sol, aprovecha la energía y la quietud de esas horas para hacer tu día productivo.

Llevar una vida ordenada, dormir lo necesario y aprovechar el día para cumplir nuestros objetivos. Es importante no llevarnos alteraciones ni preocupaciones al momento de dormir para no restarle

energía a este momento. Evita ver programas de televisión violentos o noticieros antes de acostarte. Nuestra mente se duerme con estas imágenes alterando el proceso de descanso.

Una meditación sencilla, música suave o un baño relajante, pensamientos positivos, etc., te permitirán descansar bien, sin requerir de tantas horas de sueño.

Música



La música tiene el poder de transformar tus emociones y por esta razón envía órdenes a tu cerebro dependiendo de la calidad de emociones que sientas, sin son positivas tus pensamientos se transformarán en positivos, esto es automático, no necesitas tener conocimientos musicales para que ella pueda transmitirte su energía.

Selecciona la música que te transmita aquello que requieres, ya sea paz, energía, alegría, etc.

Los Mantras

Los mantras son una serie de palabras unidas para crear un efecto positivo. En sánscrito, man, significa "mente y tra "liberar". Por lo tanto, mantra es una frase pensada para liberar la mente.

Los mantras pueden ser sonidos como el clásico om, pero también pueden ser frases hechas, como las afirmaciones o decretos. El repetir las afirmaciones mientras hacemos cualquier actividad, hace que nuestra mente se vaya motivando y programando con pensamientos positivos que nos ayudarán a crear en nosotros, las virtudes que necesitamos para llevar a cabo la empresa o proyecto que nos hemos propuesto.

La Congruencia

Es muy importante que lo que elegimos, sea congruente con nuestro código moral y nuestra forma de ser, nada que esté en contra de nosotros mismos puede funcionar. Es vital resaltar la importancia de los valores, principios como el amor, la compasión, laboriosidad, humildad, paciencia, honestidad, y coraje, son universales y no dependen de ninguna raza, religión o nivel social, pertenecen al ser humano por naturaleza y para que las cosas que proyectes funcionen de manera natural y para siempre, tienes que añadir esos principios, porque ellos van acorde con las leyes de la naturaleza y eso crea el flujo natural de la energía de la prosperidad, armonía y paz interior.

La Simplicidad

Disminuir nuestras necesidades nos devolverá la libertad. La mayoría de las veces, nuestra inestabilidad nace a raíz de las necesidades que nos creamos, el deseo de adquirir cosas materiales a un alto precio atándonos a deudas, solo refleja la falta de amor hacia nosotros mismos. Ya que sabemos lo que tendremos que pasar después para cubrir estos pagos.

Muchos de los artículos por los cuales generamos estas deudas ni siquiera las necesitamos, son producto de la falsa necesidad que nos crean por medio de la publicidad y la mercadotecnia.

El reducir nuestras necesidades, hará que dejemos de sufrir por lo que no tenemos y aprendamos a disfrutar lo que ya tenemos. Es importante dejar de depender de marcas, modas e influencias y de toda manipulación comercial.

Lo importante es concentrarnos en nuestras prioridades, en las actividades o cosas que tienen sentido. Cuando vivimos solo para atesorar dinero, descubriremos que nada nos satisface. Siempre queremos más, no hay límite, pero esto también aniquila nuestra vida, porque dejamos de apreciar todas las cosas que nos rodean.

El dinero no es malo, al contrario, es fuente de libertad. Nuestra relación con el dinero habla mucho de nuestra relación con nosotros mismos, siempre y cuando el dinero, sea parte de nuestro propósito espiritual, siempre y cuando el dinero no esté dividido en nuestra vida cubriendo única y exclusivamente, la parte material, desvinculada de lo espiritual.

Todos los seres sobre la Tierra, todas las cosas que contiene este Planeta, tienen un alma. Todas las almas fluyen hacia una sola, que es el Alma del Universo. Cuando nutres tu mente y espíritu, en realidad estás alimentando el Alma del Universo.

Cuando te perfeccionas, estás perfeccionando las vidas de quienes te rodean. Y cuando tienes el coraje de avanzar con confianza en la dirección de tus sueños, empiezas a beneficiarte del poder del universo.

EL TIEMPO



"Un tiempo bien organizado es la señal más clara de una mente bien organizada".

El tiempo es una pieza determinante al organizar los pasos que nos llevarán a nuestra realización personal. Como pasajeros de esta vida, debemos tomar en cuenta que nuestro tiempo es limitado, que tenemos un ciclo que cumplir y debemos sacarle el mayor provecho.

Los pensamientos positivos y el autodominio no son nada sin el tiempo. Podemos pasarnos toda la vida, conociendo, aprendiendo, controlando nuestros pensamientos y actitudes, pero si cuando nos decidimos a organizar los pasos hacia nuestra meta, ya no hay tiempo ¿de qué sirvió tanto esfuerzo?

El tiempo se nos escurre de las manos, como agua o arena y ya no hay vuelta atrás. Quienes usan el tiempo sabiamente desde una edad temprana tienen la recompensa de una vida rica y productiva.

Cuando hablamos de dominar u organizar el tiempo, no estamos hablando de volverse adicto al trabajo, en realidad, nos referimos a organizar todos nuestros roles dentro de esas 24 horas, organizar al profesionista que al mismo tiempo, es padre, hijo, amigo y que también requiere tiempo para sí mismo, para su propia soledad. De nada sirve dedicar todo el tiempo al trabajo, si no disponemos de un poco para nuestra familia o amigos.

Distribuir nuestro tiempo, es distribuir nuestra vida. Organizar nuestro tiempo no es tan difícil, a continuación veremos varias técnicas para sacarle el mayor partido.

La Agenda



Utiliza una hora a la semana para crear tus citas de la semana, en esta agenda, deberás incluir las citas con tus clientes, tus llamadas telefónicas, todas tus jornadas laborales. También deberás incluir tus objetivos personales, sociales y espirituales.

En esta agenda, incluye también momentos de esparcimiento, es decir, unos minutos dedicados a un paseo por el parque o a escuchar música en medio de una jornada laboral, te caerá de maravilla, disipa la mente y te carga las pilas para seguir con total claridad.

Incluye tus compromisos personales, como leer un libro, relajarte o escribir una carta de amor. No te olvides de tus prioridades, no se trata de cumplir con unas cosas sacrificando otras.

El tiempo es tuyo y eres tu quien lo controla, no es verdad que no se tiene tiempo “para las pequeñas cosas” siempre hay tiempo, solo es cuestión de administrarlo, tal vez si nos levantamos una hora más temprano, tendremos tiempo para una caminata o salir en la tarde con nuestra familia. Si nos concentramos en trabajar cuando es tiempo de hacerlo, pudiera ser que adelantáramos el trabajo y nos quedara una día más libre a la semana.

Lo importante es establecer prioridades, muchas veces damos todo nuestro tiempo por un trabajo que ni siquiera deseamos… ¿vale la pena darlo todo por nada? Busca la actividad que más te llene y dedícale el tiempo que sea necesario, pero también busca que esa actividad te permita cumplir con todos tus demás compromisos, con tu familia y sobre todo, contigo mismo.

La Regla del Veinte

Esta regla se refiere, a que el 80% de los resultados que obtienes en la vida, provienen del 20% de las actividades que ocupan tu tiempo, es decir, de todas los cientos de actividades que puedes tener en un día, solamente el 20% te dará resultados duraderos y reales, solamente este 20% tendrá influencia sobre la calidad de tu vida, estas son las llamadas "actividades de alto impacto".



Por ejemplo, analiza superficialmente tu vida de 10 años para acá, ¿Crees que el tiempo que pasaste en un restaurante criticando gente será productivo hoy?¿Crees que el tiempo que dedicaste viendo televisión fue de beneficio para ti?. Muchas actividades como éstas, son causa de mucha inversión de tiempo, que en muchos momentos nos dan esparcimiento, pero en realidad es esparcimiento hueco, ya que no nos da nada más. Hay esparcimientos que si valen la pena vivir, como los viajes, las visitas a museos, los tours a sitios históricos, un buen libro, un buen documental, o escuchar buena música, ejemplos como este esparcen tu mente al mismo tiempo que te dan conocimiento y te crean sensaciones y emociones de bienestar.

El tiempo que inviertas en tu relación con tu familia, el que utilices para tu crecimiento personal, para obtener más conocimientos, el que utilizas para tener contacto con la naturaleza, agradecer lo que tienes y renovar tu mente, repercuten en tu vida de manera positiva, son los que te darán resultados a largo plazo y de manera efectiva. Son las actividades de alto impacto que te permiten diseñar tu vida, tal como lo deseas y mereces. Es por medio de establecer claramente tus prioridades cómo se logra llegar.

El Coraje de Decir No



Si ya has establecido tus prioridades, entonces tendrás que volverte muy cuidadoso con tu tiempo.

El tiempo es tu mayor tesoro y no es renovable, así que tendrás que actuar con mucho coraje a la hora de ser selectivo con el, es decir, ahora tendrás que elegir qué momentos, que personas y que circunstancias entran en tu tiempo, por ejemplo, cuídate de los ladrones de tiempo, esos que te llaman justo cuando te has sentado a leer tu libro favorito, o aquellos que te llaman cuando has encontrado 15minutos libres en tu oficina y quieres relajarte un rato. Si tienes un caso importante para trabajar, enciérrate en tu oficina y no

permitas el acceso a nadie. En casos como este tendrás que poner en claro tu disposición. Curiosamente, la gente respetará más tú tiempo mientras vea cuanto lo valoras.

Muchas veces nos vemos “forzados” a cumplir compromisos que no deseamos, eso es desperdiciar nuestro tiempo. En este caso, no valen los compromisos que se establecen por la culpa o por no saber decir que no. Nadie puede comprometerte a nada si tú no lo deseas o no lo aceptas. Se claro y expón tus razones, la gente lo entenderá.

La Mentalidad del Lecho de Muerte



Vivir este día como si fuera el último, te hará aprovechar al máximo tú tiempo y te obligará a desarrollar tus capacidades tanto profesionales como afectivas.

Siempre que despiertes por la mañana, pregúntate qué harías si hoy fuera el último día de tu vida. Verás cómo automáticamente sobresaldrán tus verdaderas prioridades y será entonces cuando disfrutes realmente a tu familia, valorarás tu trabajo y todas esas pequeñas cosas que te llenan y que aún no las percibes o no las tomas en cuenta pero ahí están.

Vive tu vida con el máximo de experiencias, toma en cuenta que son ellas nuestra fuente de aprendizaje. En la India se dice este aforismo al respecto: “No somos seres humanos con una experiencia espiritual. Somos seres espirituales con una experiencia humana.”

Recuerda siempre que el servicio es el propósito en tu vida, ¿qué tipo de servicio? Ese te toca a ti descubrirlo, cada uno tiene un rol diferente.

Escucha a tu conciencia, es ella quien sabe lo que tú necesitas, es tu guía, ella te puede decir cuál es tu vocación. Nuestra conciencia es lo único que nos llevaremos al momento de morir, es ahí donde residen todas nuestras experiencias y todo lo que aprendimos en esta vida, es nuestra conciencia la que trasciende.

EL SERVICIO



La calidad de vida que tenemos, depende en buena medida de la calidad de lo que damos o aportamos a la vida misma. Si queremos que nuestra vida cambie, es necesario cambiar la forma en que la vivimos, el sentido que le damos a la misma, cambiar nuestra percepción hacia ella, el significado de nuestra propia existencia, buscar satisfactores reales, vivir y actuar acorde con nuestro propósito en la vida.

Al aportar, elevando la vida de los demás, estaremos llevando nuestra propia vida a dimensiones insospechadas. Para esto es necesario cambiar drásticamente la manera en que percibimos la vida, la interpretación que le damos a cada acontecimiento, sacar de nuestras malas experiencias lo bueno y no dejar nunca de aprender de ellas. Es como tener un vaso con agua a la mitad ¿cómo lo verías tú? ¿Medio lleno o medio vacío? El vaso es el mismo, el agua es la misma… lo que cambia el sentido es tu percepción., la forma en que lo vives, de manera positiva o negativa.

Al aplicar el servicio dentro de nuestro propósito en la vida, estamos añadiéndonos un significado más: La unidad. Vernos como parte de un todo y no como seres separados dentro del mundo y el universo mismo. Saber que al ayudar a una persona no solo estamos

ayudando a una persona en sí, sino que también nos estamos ayudando a nosotros mismos y con ello, estamos ayudando al mundo entero.

Aplica actos de bondad en tu vida diaria. Ayuda a quien lo necesite, a quien te lo pida. Alimenta relaciones que te ayuden a motivar este propósito. Explota todas tus capacidades, tu creatividad, tu energía, tu disciplina y todos tus dones para este fin.

El servicio es nuestro propósito en la vida, hay muchas maneras de servir, busca la que más te llene de satisfacción, el que puedas realizar enteramente con amor.

VIVIR EL PRESENTE

Lo único que tenemos seguro es nuestro presente, el pasado ya no existe y muchas de nuestras acciones negativas ya no tienen solución ¿para qué desgastarnos tanto culpándonos y torturándonos con lo que ya no existe o lo que no es posible corregir?

El futuro es incierto, no sabemos si llegará, pero si queremos llegar a él de la mejor manera solo hay un camino: Vivir el presente y empezar a construir nuestro futuro hoy.

En capítulos anteriores hemos hablado acerca de la importancia de tener metas y sueños en nuestra vida, si bien es cierto que estas metas y estos sueños se consolidarán en el futuro, no podemos vivir solamente dirigidos a ese fin y dejando de vivir el presente. Tenemos que dirigir nuestros esfuerzos de hoy para construir nuestro futuro, pero sin dejar a un lado los demás factores que conforman nuestra vida ¿quién está contigo hoy?

Tu familia, por ejemplo, tus amigos, tus verdaderos afectos ¿Vale la pena dejar de vivirlos o disfrutarlos por invertir todo nuestro tiempo y esfuerzo al éxito o al dinero? No, definitivamente, si el éxito es nuestra meta, tenemos que seguirlo con nuestra familia, nuestros amigos, nuestra vida personal, etc. Siempre viviendo todo de manera integral, no podemos esperar a sacarnos la lotería para ser felices, tenemos que saber vivir en plenitud siempre, con dinero o sin dinero, con fama o sin fama vivir la felicidad. La felicidad es una ruta no una meta. No debemos postergar nuestra vida, ésta se llena de todo, de las pequeñas cosas y de los grandes acontecimientos, lo bueno y lo malo, el placer y el dolor, todo forma parte de nosotros mismos.

Es muy importante que esta nueva trayectoria que vas a iniciar, la disfrutes al máximo, disfruta de todo el proceso de cambio, no esperes a ver tu vida resuelta para hacerlo. Verás que todo el camino estará lleno de matices y formas, vive cada color y cada textura nueva.

Todos estamos en esta vida para algo, para aprender y aportar, todos tenemos una misión especial. En cuanto descubras esa misión y dirijas todas tus energías para desarrollarlo verás que todo surge sin tanto esfuerzo, te darás cuenta que las oportunidades te llegan de manera inesperada y tu empresa, sea la que sea, crecerá.

Nunca olvides que el secreto está en seguir tus sueños y escuchar los deseos de tu corazón, es ahí donde reside la verdad… tu verdad.